

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE  
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Chaque mois, une  
recette différente  
à base de produits  
du territoire !

# Miam des oeufs !



20 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

8 œufs • 100 g de fromage à râper • 4 petits pains • 800 g de chicons • 1 échalote ou  $\frac{1}{2}$  oignon • 4 càs d'huile • Vinaigrette (= huile, vinaigre, sel et poivre) ou mayonnaise • Herbes aromatiques: persil et ciboulette Epice : curcuma • Sel et poivre



NOV'ARDENNE  
GROUPE D'ACTION LOCALE



coralie thomas  
DIÉTÉTICIENNE



HIVER

# À vous de jouer

- 1 Émincez l'échalote ou le  $\frac{1}{2}$  oignon.
- 2 Lavez et coupez les chicons.
- 3 Battez les œufs avec le fromage râpé, un peu de sel et de poivre.
- 4 Faites revenir l'échalote ou le  $\frac{1}{2}$  oignon dans une poêle avec 2 càs d'huile.
- 5 Versez les œufs dans la poêle, mélangez pour faire des œufs brouillés.
- 6 Videz les petits pains et farcissez-les avec les œufs brouillés, ajoutez les herbes aromatiques et un peu de curcuma.
- 7 Servez avec la salade de chicons crus accompagnée d'une vinaigrette ou de la mayonnaise. Bon appétit !



Si vous voulez faire votre mayonnaise : battez un jaune d'oeuf en ajoutant progressivement de l'huile jusqu'à l'émulsion.



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CONCERNANT  
LES PRODUCTEURS LOCAUX DE NOTRE TERRITOIRE  
DANS NOTRE FASCICULE «COURT'CIRCUITEZ»

## LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

### ŒUFS

- La Ferme des Pételles

### FROMAGE

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley
- Ferme du centre de détention
- Les Délices du Paradis

### BOULANGERIE

- Les Délices de Juliette
- Millefeuille
- Javaux
- Stoz
- Lamotte
- Arnould
- Collin
- Warginaire
- Martin
- Moulin de la Dime

### LÉGUMES

- À la Source
- Safranloy
- La Ferme Ô Cheval
- Le Jardin d'Eden
- À La Main Verte
- Le Jardin de Vince
- Aux Saveurs Maison

### HERBES AROMATIQUES, VINAIGRES, SEL

- Safranloy
- L'Univers de Muriel
- Racine-Roxane Manand
- À La Main Verte

### AUTRES

- Épicerie du Cornü
- Chez Georgette
- Ferme du Long Pré
- Le Wisbeley
- À La Main Verte

